

# SIGNALE

Typische Signale für eine Suizidgefährdung sind:

- **Abkapseln von Freunden und Familie**
- starke Veränderungen von Ess- oder Schlafgewohnheiten (zu viel oder zu wenig)
- vorangegangene Suizidversuche
- Depression bzw. andere psychische Belastungen
- große Hoffnungslosigkeit
- Äußerungen wie: „**Ich kann nicht mehr**“ oder „**Mein Leben macht keinen Sinn mehr**“
- kein Interesse mehr an Freizeitaktivitäten und Hobbys
- Verschenken persönlicher wertvoller Sachen (Handy, DVDs, Klamotten, Haustiere)
- selbstgefährdender Lebensstil

**Falls du unsicher bist, sei mutig:**

*Geh auf die Person zu und frag nach.*

*Dein Mut kann Leben retten!*

# HELFFEN

Wie kann ich helfen, wenn ich den Verdacht habe, dass jemand sich das Leben nehmen möchte?

- **zuhören, zuhören, zuhören**
- Geduld und Verständnis zeigen
- **nach konkreten Suizidgedanken und Plänen fragen**
- Suizidgedanken ernst nehmen
- weitere Gesprächsangebote machen, aber nur, wenn du diese einhalten kannst
- suche den Kontakt zu Eltern, Lehrkräften, Beratungsstellen
- biete deine Begleitung zur Arztpraxis oder Beratungsstelle an

**Bedenke:** *Viele suizidale Menschen*

*wollen sich nicht das Leben nehmen, sondern*

*können so wie bisher nicht weiterleben.*



# LEBENSMÜDE

**Fakten, Signale und Hilfe  
bei Suizidgedanken**

## FAKTEN

**Sich das Leben nehmen (Suizid) ist ein Tabu  
– das muss sich ändern.**

- Etwa 10.000 Menschen nehmen sich in Deutschland jährlich das Leben.  
Zum Vergleich: ca. 4.000 Menschen sterben pro Jahr in Deutschland im Straßenverkehr.
- 70 % der Suizide werden von Jungen und Männern begangen.
- Auf einen Suizid kommen ca. 10 Versuche.  
Den höchsten Anteil haben dabei 15-25-jährige Frauen und Mädchen.
- Ca. jeder Dritte unternimmt nach dem ersten einen weiteren Suizidversuch.
- 15 % der Menschen, die unter einer Depression leiden, nehmen sich das Leben.

**Weitere Informationen** zu Suizid und Depression:  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

## VORURTEILE

**Bescheid wissen kann Suizide verhindern!  
Die folgenden Vorurteile sind leider weit verbreitet:**

*„Wer einmal versucht hat sich das Leben zu nehmen, versucht es kein zweites Mal.“*

**FALSCH**, wer schon einen Versuch hinter sich hat, ist in besonderer Gefahr, es noch einmal zu probieren.

*„Jemanden auf das Thema Suizid anzusprechen, bringt die Person erst Recht auf die Idee.“*

**FALSCH**, denn wer gefährdet ist, wird meist froh darüber sein, dass er oder sie angesprochen wird.

*„Wer damit droht, sich das Leben zu nehmen, macht es sowieso nicht.“*

**FALSCH**, 80 % aller Suizide werden vorher angekündigt.

*„Viele Suizide sind eine spontane Reaktion auf ein schlimmes Ereignis (z. B. Trennung).“*

**FALSCH**, die meisten Suizide sind monatelang geplant.

## ADRESSEN

**Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes  
TELEFON: 02 51/492-53 60**

E-Mail: [sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de](mailto:sozialpsychiatrie@stadt-muenster.de)

**Krisennotdienst der Stadt Münster am Wochenende**  
Freitag 20 Uhr bis Montag 8 Uhr erreichbar über:  
**TELEFON: 02 51/9 15 55-0 (LWL-KLINIK)**

**Weitere wichtige  
Hilfsadressen in Münster:**  
[www.deutsche-depressionshilfe.de/  
muenster](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/muenster)



Herausgeberin: Stadt Münster, Gesundheits- und Veterinäramt, 2019

In Kooperation mit:

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**  
münster

  
**Frnd**  
Freunde fürs Leben